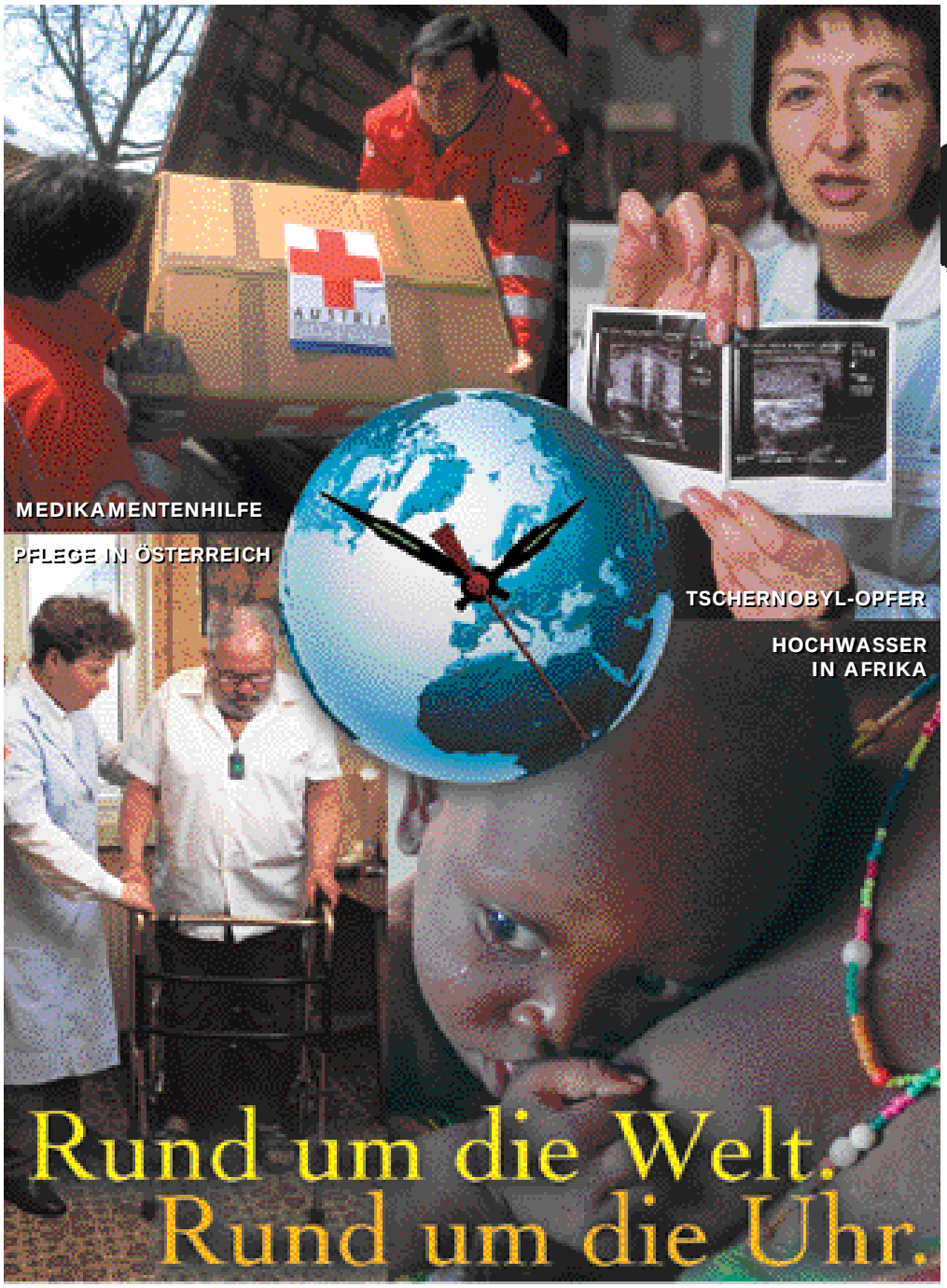
Das Rote Kreuz

Nr. 2a/MAI 2001

BURGENLAND

Postentgelt bar bezahlt

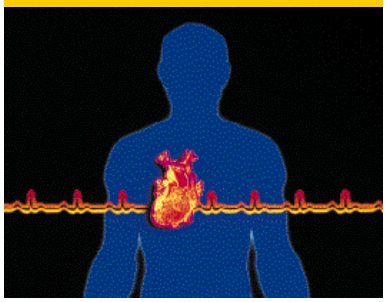


MEDIKAMENTE FÜR MITTELLOSE. **BEHANDLUNG** FÜR DIE OPFER VON TSCHERNOBYL. **GESUNDHEITS- UND SOZIALE DIENSTE** IN ÖSTERREICH. **KATASTROPHENHILFE** IN MOSAMBIK UND MALAWI. DAS ÖSTERREICHISCHE ROTE KREUZ HILFT – **MIT IHRER SPENDE.**

Blutspenden
EIN NEUER BUS FÜR IHRE SPENDE

Allergien
WIE SIE SICH BESSER SCHÜTZEN

Pulsmesser
DER RICHTIGE TAKT FÜR IHR HERZ



Burgenland aktuell
VIER BEZIRKE – EINE FUNKZENTRALE

VON PRÄSIDENT FREDY MAYER

Die neuen Helfer

Sie sind unser Rückgrat und unsere Stütze: die 38.000 Menschen in Österreich, die freiwillig und unbezahlt für das Rote Kreuz tätig sind. Wir finden Sie im Rettungsdienst, als Pflegende oder im internationalen Einsatz, wo sie für Monate, Jahre oder Jahrzehnte ihre Mission im Dienste der Menschlichkeit erfüllen.

Sie alle sind freiwillige Helfer, die regelmäßig in ihrer Freizeit bei uns mitarbeiten. Wir können uns auf sie verlassen, und ihnen möchte ich im UNO-Jahr der Freiwilligkeit 2001 besonders danken.

Hilfe muss aber nicht nur innerhalb unserer Organisation passieren. Es kann auch ein besonderer Anlass sein, der uns neue Verbündete bringt. Sicher haben Sie dieser Tage über das Projekt des Österreichischen Roten Kreuzes für die Opfer des Atomunfalls von Tschernobyl gelesen. Vielleicht haben Sie unseren Spendenaufruf in den Zeitungen und Zeitschriften gesehen. Oder unser Fernseh- und Kinospot ist Ihnen in Erinnerung geblieben.

Bei der Tschernobyl-Kampagne haben uns viele Menschen unterstützt. Die Zeitungen haben unsere Inserate kostenlos geschaltet. Die Studenten der Werbeakademie und die besten Werbefilmer des Landes haben unseren Spot erdacht und gedreht. Der ORF und viele Kinos haben diesen Spot kostenlos gesendet.

Sie alle sind Helfer im neuen Stil. Sie kommen für ein Projekt zusammen und setzen ihre Arbeit, ihr Wissen und ihr Engagement dafür ein. Das ist ihre Zeitspende für das Rote Kreuz. Nicht nur im Jahr der Freiwilligkeit.

Ich bin froh, dass es die neuen Helfer gibt. Sie sind ein Teil der Zukunft des Roten Kreuzes. Nicht nur im Jahr der Freiwilligkeit.

Herzlichst, Ihr

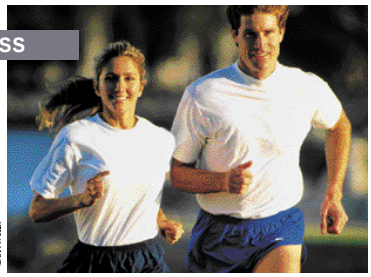
Fredy Mayer, Präsident des ÖRK

UKRAINE

Fotos: ÖRK

Die Kinder von Tschernobyl
Sie sind nach dem Atomunfall geboren und leiden trotzdem unter den Folgen. Hilfe kommt aus Österreich – vom Roten Kreuz.
Seite 6

FITNESS



Contrast

Pulsmesser
Kontrollierte Bewegung – sicherer Sport. Was Pulsmesser können und welche Modelle einen Kauf wert sind.
Seite 8

PFLEGE

ÖRK

Die Profis der Pflege
Die Gesundheits- und Sozialen Dienste des Roten Kreuzes sind in vielen Lebensbereichen tätig. Zur großen Zufriedenheit der Betreuten, wie eine Umfrage ergeben hat.
Seite 9

INTERNATIONAL

IFRC

Afrika unter Wasser
Südostafrika – eine der ärmsten Regionen der Erde wird immer wieder von Naturkatastrophen heimgesucht. Österreicher sind am Ort des Geschehens und helfen.
Seite 16

IHR BUNDESLAND

Burgenland aktuell
- Rückblick auf ein erfolgreiches Jahr
- „Rettungsschilling“: Rote Zahlen beim Roten Kreuz?
- Vier Bezirke – eine Funkzentrale

ab Seite 10

IMPRESSUM

Herausgeber, Medieninhaber und Verleger: Österreichisches Rotes Kreuz (ÖRK Einkauf und Service GmbH), Wiedner Hauptstraße 32, A-1041 Wien. Verlagsort: Wien. **Das Rote Kreuz:** Offizielles Organ des Österreichischen Roten Kreuzes unter Mitarbeit aller Landesverbände. Die Zeitung „Das Rote Kreuz“ informiert Mitglieder, Gönner, Mitarbeiter und Rotkreuz-Interessierte über Aktivitäten, Neuerungen, Ereignisse und Hintergründe des Roten Kreuzes. **Gesamtleitung:** Mag. Michael Opriesnig. **Redaktion:** Thomas Aistleitner, Mag. Ursula Fraisl, Mag. Bernhard Jany. Telefon: 01/589 00-152. Telefax: DW 159. E-Mail: fraisl@redcross.or.at. Homepage: www.roteskreuz.at. **Fotos:** Anna Stöcher, Michael Appelt, Contrast, Wagner. **Für die Landesverbände:** Ing. Peter Jandl (B), Irene Berchtold (K), Gerald Czech (NÖ), Mag. Erich Haneschläger (OÖ), Dir. Gerhard Huber (S), Dir. Karl Schicker, August Bäck, Mag. Astrid Rieder(St), Roland Gozzi (V), Christian Listopad, Mag. Daniela Lechleitner (W). **Produktion:** LIOP Zeitungsproduktions-GmbH, Info-Media, 1010 Wien. Produktionsleitung: Mag. Peter Weinhappl. Grafische Gestaltung: Mag. Ute Jicha. Lektorat: Karin Flunger, Mag. Florian Praxmarer. Repro: Manfred Poor, Hernalser Hauptstraße 106, 1170 Wien. **Druck/Herstellung:** Eugen Ruß, Vorarlberger Zeitungsverlag und Druckerei GesmbH, Gutenbergstraße 1, 6858 Schwarzach. DVR-Nr.: 0416061. Gedruckt auf umweltfreundlichem Papier. **Adressänderungen: Falls sich Ihre Adresse geändert hat, rufen Sie bitte die kostenlose Hotline 08000/80144 (Wien: Tel.: 01/79580 580). Danke!**

LESERBRIEFE

Gerade habe ich unsere Rotkreuz-Zeitung gelesen. Besonders gefallen haben mir die Einsichten und Weisheiten. Ich habe mir erlaubt, ein Zitat von Victor Hugo ein wenig umzuwandeln. Vielleicht gibt es Platz für eine Veröffentlichung: „Die Tür eines Arztes soll nie verschlossen bleiben, die einer Rotkreuz-Dienststelle muss immer offen sein."
Dir. Reinfried Rohsmann, Graz

Jedes Mal, wenn ich in der Zeitung „Das Rote Kreuz" lese, muss ich an meine Jugend zurückdenken. Wir hatten über das Jugendrotkreuz eine Korrespondenz mit einer Schweizer Schule. Meine Partnerin hieß Elisabeth Schläfli aus dem Emmental. Ich weiß noch, dass die Schweizerin es nicht fassen konnte, dass ich im Zeugnis lauter „Einser" hatte; das war doch die schlechteste Note bei ihnen! Leider musste die Korrespondenz 1938 abgebrochen werden.
Elisabeth Reich, 1190 Wien

Ich bin so froh, dass es das Rote Kreuz gibt und sich immer mehr freiwillige Helfer in den Dienst der guten Sache stellen.
Sabine Marak, Judenburg

Beim Durchlesen der letzten Ausgabe dieser Zeitung bin ich beim Artikel „Die Kinder von Tschernobyl" doch etwas verdutzt gewesen. Wahrscheinlich handelt es sich nur um Druckfehler, aber Cäsium 137 hat eine Halbwertszeit von 30,2 Jahren und nicht von 300 Jahren. Weiters hat Plutonium 239 eine Halbwertszeit von 24.400 und nicht von 244.000 Jahren. Da sind wohl die Kommata verrutscht. So gefällt mir die Zeitung sehr gut, auch meine Mutter ist ein Fan von ihr.
Hedwig P.
Danke für Ihren Hinweis. Wir bedauern das Versehen. Die Red.

Gerade habe ich den Erste-Hilfe-Kurs hinter mich gebracht und dabei viel gelernt und auch Spaß gehabt. Aber durch den Kurs ist auch mein Interesse an der Ersten Hilfe geweckt worden. Gibt es denn nach dem 16-stündigen Grundkurs noch andere Kurse?
Claudia, via E-Mail

Natürlich gibt es nach dem Erste-Hilfe-Kurs weitere Spezialkurse (z.B. Erste Hilfe im Vergiftungsfall oder Erste Hilfe bei Kindernotfällen). Auf unserer Homepage unter der Adresse www.roteskreuz.at/120.html findest du alle Kurse. Ich ersuche dich, mit deiner nächsten Rotkreuz-Dienststelle oder dem Landesverband Kontakt aufzunehmen. Die Adressen findest du auf der Homepage unter www.roteskreuz.at/25.html
Bernhard Jany, RK-Sprecher

Schreiben Sie Ihre Meinung an die Redaktion „Das Rote Kreuz", Wiedner Hauptstr. 32, 1041 Wien. Für jede Veröffentlichung gibt es einen Buchpreis.

Sicher unterwegs

Werden Sie ein Road Expert!

Den Erste-Hilfe-Kurs besucht man beim Roten Kreuz. Die Berechtigung, ein Fahrzeug zu lenken, erlangt man mit der Führerscheinprüfung. Aber wie bekommt man die nötige Fahrsicherheit?

Um die hohe Zahl von Unfällen bei Fahranfängern zu reduzieren, gibt es die Aktion „Road Expert" des Verkehrsministers und der Initiative für Fahrsicherheitstraining für Probeführerscheinbesitzer (IFST).

Unterstützt wird die Aktion von ÖAMTC, ARBÖ und dem Fachverband der Kraftfahrschulen. In einem eintägigen Training können „Neulinge" im Straßenverkehr – auch Motorradfahrer – ihr Fahrzeug besser kennen lernen, fahren üben und werden fahrtechnisch und psychologisch auf kritische Situationen vorbereitet.

Das Training wird schon ab öS 500,– (statt öS 2220,–) angeboten. Wer an einem Road-Expert-Training teilgenommen hat, kann außerdem einen ermäßigten Erste-Hilfe-Kurs (16 Stunden) beim Roten Kreuz absolvieren.

Wo die nächste Möglichkeit eines Trainings für Sie besteht, erfahren Sie unter der Tel.-Nummer 02236/471 74 oder im Internet: www.roadexpert.at ▲

Tschernobyl-Spot

Kreative helfen dem Roten Kreuz.

Profis und Studenten der Werbeakademie stellten sich in den Dienst der guten Sache und produzierten einen Spot für die aktuelle Kampagne des Österreichischen Roten Kreuzes.

Studenten der Werbeakademie haben zahlreiche Vorschläge eingebracht. Ausgewählt wurde das Projekt von Droste, Eßl, Feichtinger, Steiner und Velcovsky. Unter der Regie von Catharina Roland und der Leitung von Rosa Haider drehte Kameramann Thomas Benesch den Spot. Die Film- und Fernsehproduktion (ffp), das Tonstudio MG Sound und die Produktionsfirma K-Effects stellten ihre Arbeit unentgeltlich zur Verfügung.

Unser Dank gilt außerdem Monika Schwinger, Daniela Posch, Thomas Pohanka, Steve Coss, Klaus Krall und Carol Bukowsky von der Wiener Staatsoper, der die Choreografie entwickelte, und Agnes Schmetterer, die sie tänzerisch umgesetzt hat. ▲

Big Brother

Ein neuer Bus für Blutspender.

Sie werden „mobile Vampire“ genannt, weil sie ständig auf der Suche nach dem roten Saft sind. Frisches Blut ist ihr Begehr, und wer es ihnen gibt, hat die Gewissheit: Ich bin ein Lebensretter.

Blut ist ein wichtiges Notfallmedikament und nach wie vor nicht zu ersetzen. Blut braucht Spender, und jeder fünfte Blutspender in Ostösterreich hat in einem der fünf Blutspendebusse des Roten Kreuzes gespendet.

Jetzt begrüßt die Flotte ein neues Familienmitglied: Der neue Bus ist mit 15 Meter Gesamtlänge wahrlich ein „Big Brother“. Auch die Ausstattung setzt neue Maßstäbe in der mobilen Medizin. Erstmals ist ein Diskretbereich eingerichtet. Dieses „Extrazimmer“ dient der ungestörten Erhebung der medizinischen Eignung für die Blutspende. Die gesundheitliche Situation des Spenders wird somit hinter verschlossenen Türen erfragt.

„Rette Leben – Spende Blut!“, steht groß auf dem Bus geschrieben.

Nur wenn sich genug gesunde Menschen zwischen 18 und 65 Jahren als „Lebensretter“ melden, kann die nationale Blutversorgung sichergestellt werden. Der neue Bus ist dafür gerüstet: Sechs Betten lassen 24 Blutspenden pro Stunde zu.

Der „Neue“ verrichtet seit Jänner dieses Jahres seinen Dienst in Wien, Niederösterreich und im Burgenland. Im Gegenzug wurde ein Bus nach 18 Jahren und 265.400 gefahrenen Kilometern in den „Ruhestand“ verabschiedet.

Im Jahr 2000 wurden in ganz Österreich an die 480.000 Blutkonserven von den Rotkreuz-Blutspendediensten durch freiwillige und unbezahlte Blutspender aufgebracht.

Deshalb ein Danke an alle SpenderInnen – und eine herzliche Einladung an alle „Neulinge“: Rette Leben – Spende Blut! ▲

ROTKREUZ-SERVICESTELLE

ERHALTEN SIE IHRE ROTKREUZ-ZEITUNG MEHRFACH?

Rufen Sie einfach unsere Service-Nummern

08000/80 144 (kostenlos) oder

01/79 580-580 (für Wien).

Wir bringen Ihre Anschrift auf den neuesten Stand! Sie helfen uns damit, Portokosten zu sparen und unseren Adressenbestand in Ordnung zu halten. **Danke!**

NACHGEFRAGT BEI

Dr. Ernst Strasser

Anlässlich seines Besuches in der Blutspendezentrale für Wien, Niederösterreich und Burgenland haben wir nachgefragt beim Bundesminister für Inneres, Dr. Ernst Strasser:

Das bedeutet Helfen für mich:
Sich die nötige Zeit für das NÖ Hilfswerk nehmen.

Vielen Menschen wäre schon geholfen, wenn ...
... jeder einmal in der Woche sein Kleingeld spenden würde.

Manche Menschen beneide ich um ...
ihre Geduld.

Dieses Tier wäre ich gern:
Eine Hauskatze.

So tanke ich neue Energie:
Jeden zweiten Tag 40 Minuten joggen.

Mein Lieblingsmotto:
Work hard, Party hard.

Diese Menschen beeindrucken mich:
Die vielen freiwilligen Helfer vom Roten Kreuz oder vom Hilfswerk.

Das täte ich an einem freien Tag:
40 Minuten joggen, mit meiner Frau ins Kino oder Theater gehen, in Buchhandlungen herumstöbern, lesen.

Das hat mich kürzlich berührt:
Der ökumenische Gedenkgottesdienst in Güssing für die Toten von Kaprun.

Innenminister Dr. Ernst Strasser beim Blutspenden

Der Tod, der vom Himmel regnete

15 Jahre nach Tschernobyl. Hunderttausende brauchen unsere Hilfe.

Krebsfälle unter Kindern: „Sie haben alle keine Haare mehr“

Krassnopolje. 150 Kilometer nördlich der ukrainisch-weißrussischen Grenze. Die Menschenschlange, die sich vor einem Lastauto gebildet hat, löst sich schweigend auf. Die Ladefläche ist leer.

Eine Bäuerin steckt ihr löchriges Tragetuch zurück in ihre Manteltasche. Sie hat nichts bekommen. Ich gehe auf sie zu. Die Übersetzerin, die mich begleitet, spricht sie für mich an: „Was war auf dem Lastwagen?“ Die Bäuerin: „Kartoffeln.“ – „Kartoffeln? Baut ihr die hier nicht selber an?“ – „Wir sollen unsere nicht essen.“ – „Warum?“ – „Die Kinder werden krank.“ – „Haben Sie Kinder?“ – „Drei. Sie sind schon krank.“ – „Wie krank?“ – „Sie sind immer müde.“ – „Müde. Mehr nicht?“ – Die Bäuerin schweigt. Die Übersetzerin fragt noch einmal nach. „Nur müde?“

Die Bäuerin gibt sich einen Ruck: „Sie haben alle drei keine Haare mehr ...“

Hier, gar nicht so weit von Österreich entfernt, leben Kinder, die mit Krebs zur Welt kamen, hier tragen Mädchen Wollmützen, weil sie sich dafür genieren, dass sie keine Haare mehr auf dem Kopf haben.

Ein Gebiet, halb so groß wie Österreich, wurde von der UNO zur Todeszone erklärt. Nach der Katastrophe ...

Unsichtbares Gift

Eine „Katastrophe“ war es, was sich am 26. April vor genau 15 Jahren ein paar hundert Kilometer östlich von Wien ereignete. Mehrere Tage lang strahlte radioaktives Material ungehemmt in die Luft. 135.000 Menschen in unmittelbarer Nähe des AKW mussten ausgesiedelt werden, die halbe Welt war in Alarmzustand versetzt.

Als die Radioaktivität ein paar Wochen später wieder zurückging, dachte man, mit einem blauen Auge davongekommen zu sein: 31 Strahlentote (vor allem Arbeiter und Helfer, die ohne Strahlenschutz an der Unglücks-

Untersuchung der Schilddrüse durch Rotkreuz-Teams

Diese Vitamintabletten könnten viele Kinderleben retten

VORSORGEN IST WICHTIG!

Der Rotkreuz-Sicherheitsratgeber passt in jede Geldbörse.

Wie Sie sich bestmöglich vorbereiten, um bei Unfällen oder Katastrophen gerüstet zu sein, können Sie im Sicherheitsratgeber des Österreichischen Roten Kreuzes nachlesen. Er passt in jede Geldbörse und enthält unter anderem wichtige Telefonnummern, Vorsorgetipps und Warnsignale. Fordern Sie Ihren Sicherheitsratgeber jetzt an:

- Per Postkarte an das ÖRK, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien, Kennwort „Sicherheitsratgeber“. Nur ausreichend frankierte Postkarten können angenommen werden!
- Per Telefon: 01/589 00-456 (werktags von 9.00–12.30 Uhr).
- Per E-Mail: service@redcross.or.at (Betreffzeile: Sicherheitsratgeber).

Fotos: ÖRK/Anna Stöcher

Untersuchung durch das Rote Kreuz: Selbst Kinder, die nach dem Unfall geboren wurden, sind krank

stelle gewesen waren), verseuchte Äcker in einem Umkreis von rund 60 Kilometern, Dörfer, die zu Geisterdörfern geworden waren. Aber die weltweite Verseuchung war nicht eingetreten.

Die wahre Katastrophe ereignete sich ein paar hundert Kilometer nördlich von Tschernobyl – unbemerkt.

Die vergessene Wolke

„Man hatte die radioaktive Wolke vergessen, die mit dem Wind nach Norden gezogen war. Sie regnete in den Tagen nach dem Reaktorunfall ihr unsichtbares Gift in unseren Boden." Das sagt Stanislaw Schuschkewitsch, Professor für Atomphysik in Minsk.

Das Ergebnis war verheerend. Die Menschen in 350 Orten und Städten standen eines Tages auf und lebten, ohne es zu wissen, wie unter einem Röntgenapparat. Sie melkten Kühe, die verseuchtes Gras fraßen, sie ernährten sich von belastetem Obst, Gemüse und Getreide, das sie auf Äckern säten und ernteten.

Kranke Kinder

Gomel, die Bezirkshauptstadt nördlich von Tschernobyl. Ich sehe Lkws, die in kilometerlangen Kolonnen Erde transportieren. Die Übersetzerin erklärt: „Das ist frische, gesunde Erde aus anderen Teilen des Landes, die alten Böden haben uns nur den Krebs gebracht." Die Krankenhäuser gehen über mit Patienten. Die meisten sind Kinder.

Bei 6000 Menschen, höre ich, musste inzwischen die Diagnose Schilddrüsenkrebs gestellt werden. Vitaminmangel und jahrelange Einnahme verstrahlter Nahrung haben sie zu Todeskandidaten gemacht. Ob ihre Eltern denn nicht zumindest in den letzten Jahren gewusst haben, dass sie ihren Kindern Gift füttern, frage ich einen Arzt. Der meint nur: „Die Menschen hier sind einfach. Die Strahlen sieht man nicht. Die leeren Teller schon."

Durchschnittlich 400 Schilling pro Woche verdienen die arbeitenden Menschen in diesem Teil des Landes, die Inflation beträgt in schlimmen Monaten 250 Prozent. Hier haben die Menschen weniger als nichts. „Eigentlich", sagt ein Verwaltungsbeamter, „müssten wir 300.000 Menschen umsiedeln. Immer noch strahlen die Böden, und wir wissen nicht, wie viele unserer 2,2 Millionen Bürger wirklich betroffen sind. Aber wer soll das bezahlen?" ▲

Niki Glattauer

HOFFNUNG FÜR KRANKE

Was das Rote Kreuz für die Opfer von Tschernobyl tut.

Krankhafte Veränderung der Schilddrüse. Eine Diagnose, die nirgends so häufig ist wie in der Gegend um Tschernobyl. Meistens sind Kinder betroffen. Wird Schilddrüsenkrebs früh entdeckt und behandelt, besteht eine 95%ige Heilungschance. Wird er zu spät erkannt, könnte ein Kind daran sterben.

Hoffnung für Kranke. Das Österreichische Rote Kreuz stellt 2 mobile Labors und 2 neue Ultraschallgeräte zur Verfügung, die Veränderungen der Schilddrüse erkennen. Ein Labor kann pro Jahr 15.000 Personen untersuchen. Die Kosten pro Jahr betragen öS 3.000.000,–. Mit Ihrer Spende geben wir diesen Kindern Hoffnung auf ein normales Leben.

Hoffnung für Kinder. Die belastete Umwelt und die extreme Armut machen die Kinder anfällig für Krankheiten aller Art. Schon eine Grippe wird zur tödlichen Gefahr. Das Österreichische Jugendrotkreuz und das Österreichische Rote Kreuz versorgen 2000 Kinder von Tschernobyl ein Jahr lang mit einem jodierten Vitaminpräparat, das ihre Abwehrkräfte stärkt und sie vor Krankheiten schützt.

Hoffnung für Ungeborene. Aufklärung für werdende Mütter. In der Bevölkerung rund um Tschernobyl herrscht Angst. Vor allem Frauen wissen nicht, wie sie sich und ihre ungeborenen Kinder schützen können. Das Österreichische Rote Kreuz erstellt eine Broschüre mit Hinweisen für werdende Mütter. Mit Ihrer Spende können wir diese Broschüre an alle jungen Frauen verteilen.

Herz im Takt

Mit einem Pulsmesser kontrolliert man die Herzfrequenz.

Das menschliche Herz arbeitet je nach Alter in einem anderen Rhythmus: Das Herz von Neugeborenen schlägt im Ruhezustand etwa 140-mal pro Minute, bei Kindern rund 90-mal, Erwachsene haben einen Ruhepuls zwischen 70 und 75.

Bei Aufregung und bei körperlicher Anstrengung schlägt das Herz öfter. In keiner Altersgruppe sollte das Herz zu schnell dahinrasen. Mit einem Pulsmesser überprüfen auch immer mehr Hobbysportler, ob ihr Herz noch im richtigen Takt schlägt oder ob sie ihm zu viel zumuten: Denn bei zu starker Belastung wird Sport eher zum gesundheitlichen Risiko.

Messer am Handgelenk

Ein Pulsmesser besteht üblicherweise aus zwei Elementen: dem Brustgurt und dem Kontrollgerät. Der Brustgurt nimmt die Herzfrequenz ab und sendet diese an das Kontrollgerät, das wie eine Armbanduhr am Handgelenk getragen wird.

Zunächst muss der Pulsmesser individuell eingestellt werden. Dafür ist die maximale Herzfrequenz zu ermitteln, die nicht überschritten werden sollte. Eine bekannte Formel dafür lautet: 220 minus Lebensalter.

Wer seine maximale Herzfrequenz genauer kennen möchte, geht am besten zu einem internen Facharzt und macht eine Belastungsergometrie. So hat man – und das ist vor allem für ältere Menschen und Personen, die schon länger keinen Sport betrieben haben, wichtig – die Sicherheit, dass das Herz-Kreislauf-System auch voll belastbar ist.

Von der errechneten oder bestimmten maximalen Herzfrequenz rechnet man sodann 60 bis 85 % – denn das ist der Bereich, in dem Ausdauertraining sinnvollerweise stattfindet. Untrainierte und Ältere sollten sich dabei am unteren Bereich orientieren, junge, gesunde Menschen können zwischendurch auch an der oberen Grenze trainieren.

Fürs Bewegen bestimmt man am besten eine Ober- und eine Untergrenze. Verlässt man diesen Zielbereich, zeigt das die Pulsuhr mit einem Piepston an. So weiß man jederzeit, ob man mit dem richtigen Tempo unterwegs ist ...

Contrast

In Form bleiben – und im Takt: mit Unterstützung des Pulsmessers

Die besten Geräte

Der Verein für Konsumenteninformation (VKI) hat Pulsmesser getestet, hier sind die Sieger: der Polar S 210, der Polar M 22 und der Oregon Scientific.

Man muss mit Preisen bis zu 2600 Schilling rechnen, dafür bieten die Geräte aber auch einiges. So errechnet der M 22 die optimale Trainings-Zielzone automatisch – abgestimmt auf Alter, Trainingszustand, Sportart und Tagesverfassung.

Das Gerät zeichnet auch den Kalorienverbrauch beim Training auf. Das unterstützt vor allem Personen, die ihr Gewicht reduzieren wollen.

Egal, für welchen Pulsmesser Sie sich entscheiden: Dank der Kontrolle der Herzfrequenz ist die Ausübung von Sport ohne Überanstrengung des Herzes möglich.

So bleiben Sie immer in Form – und Ihr Herzschlag im richtigen Takt! ▲

GUT GEMESSEN

Fünf Tipps für den Kauf eines Pulsmessers.

- Gute Bedienbarkeit
- Geringes Gewicht
- Akustisches und optisches Warnsignal
- Übersichtliche Anzeige
- Geringe Störanfälligkeit

PULSMESSER ZU GEWINNEN!

Beantworten Sie die folgende Frage und gewinnen Sie einen von zwei Polar M 22. Welchen Maximalpuls sollte eine 65 Jahre alte, gesunde Frau beim regelmäßigen Training nicht überschreiten? Schreiben Sie eine Postkarte mit der Lösung und dem Kennwort „Pulsmesser“ bis 31. Mai 2001 an das ÖRK Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Fotos: ÖRK

UMFRAGE

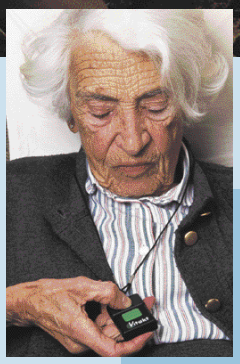
DIE ERGEBNISSE

Die Profis der Pflege

Eine Umfrage zeigt die Zufriedenheit mit den Gesundheits- und Sozialen Diensten des Roten Kreuzes.

Frau Theresia ist 75 Jahre alt und eine rüstige Rentnerin. Aber Anfang Jänner 2001 hat sie Pech gehabt: Sie ist am Gehsteig ausgerutscht, ein schmerzhafter Beinbruch war die Folge.

Selbstständiges Einkaufen und das Erledigen anderer Wege waren der alten Frau drei Monate lang nicht möglich. In dieser Zeit sind ihr die Gesundheits- und Sozialen Dienste (GSD) des Österreichischen Roten Kreuzes (ÖRK) zu Hilfe gekommen. Und das im wahrsten Sinne des Wortes: Denn die Helfer, die im Rahmen der GSD tätig sind, kommen mehrmals wöchentlich zu all jenen nach Hause, die wie Frau Theresia Hilfe brauchen. Sei es bei Arbeiten im Haushalt, bei Erledigungen außerhalb der eigenen vier Wände oder bei der Körperpflege. Manchmal geht es den Klienten auch einfach nur darum, ein wenig Gesellschaft und Zuspruch zu erhalten.



Sehr zufrieden

Die Gesundheits- und Sozialen Dienste sind ein zentrales Aufgabengebiet des ÖRK. Um diese Dienste am Menschen optimal zu erfüllen und in Zukunft weiter zu verbessern, wurde im November des Vorjahres eine Umfrage gestartet. Die zentrale Frage lautete: „Wie zufrieden sind die Klienten mit der Hauskrankenpflege und den sozialen Diensten des Roten Kreuzes?“ Insgesamt wurden 2627 Fragebögen ausgewertet.

Das positive Echo auf die Umfrage war überwältigend: 89 Prozent der Befragten waren mit den Diensten des ÖRK „sehr zufrieden“, und sogar 93 Prozent würden diese Leistungen weiterempfehlen!

Zumeist ist es möglich, zum Zeitpunkt des Hausbesuchs auf den Wunsch des Patienten einzugehen. Rund drei Viertel waren mit diesem Punkt „voll und ganz zufrieden“.

Auch am Wochenende

Auch wenn kompetente Arbeit ihren Preis hat, so war dieser für die Mehrheit der befragten Patienten in Ordnung: 92 von 100 hielten die Kosten für „angemessen“.

In den Fragebögen waren auch zahlreiche Anregungen enthalten: Vorrangiger Wunsch ist der Ausbau der Betreuungsdienste am Wochenende und am Abend.

Immerhin gaben 90,7 Prozent der Befragten an, dass es für sie eine verantwortliche Ansprechperson gibt. Eine wichtige Anregung betrifft deshalb die Angehörigen von Kranken: Zu ihrer Entlastung soll der Pflege- und Betreuungsdienst einmal im Monat einen ganzen Tag lang dauern. So hätten die pflegenden Angehörigen mehr Zeit für sich und ihre eigene Erholung.

Die kompetente Betreuung all jener, die der Hilfe bedürfen, ist das oberste Anliegen der Mitarbeiter des Roten Kreuzes.

Die große Zufriedenheit der Patienten ist ein Zeichen der Anerkennung und gibt die Motivation, auch in Zukunft im Dienste der Bedürftigen zu arbeiten. ▲

WIE ZUFRIEDEN SIND SIE?

Informieren Sie sich im Internet.

„Das Rote Kreuz hat mir und meinem Schlaganfall-Pflegling schon mehrmals durch den prompten Einsatz das Leben gerettet.“ Ein Gästebucheintrag auf der Homepage des ÖRK. Schauen Sie auf der Homepage vorbei, informieren Sie sich über unser Angebot oder tragen Sie sich in unser Gästebuch ein: **www.roteskreuz.at**

DIAGNOSE IN DER PAUSE

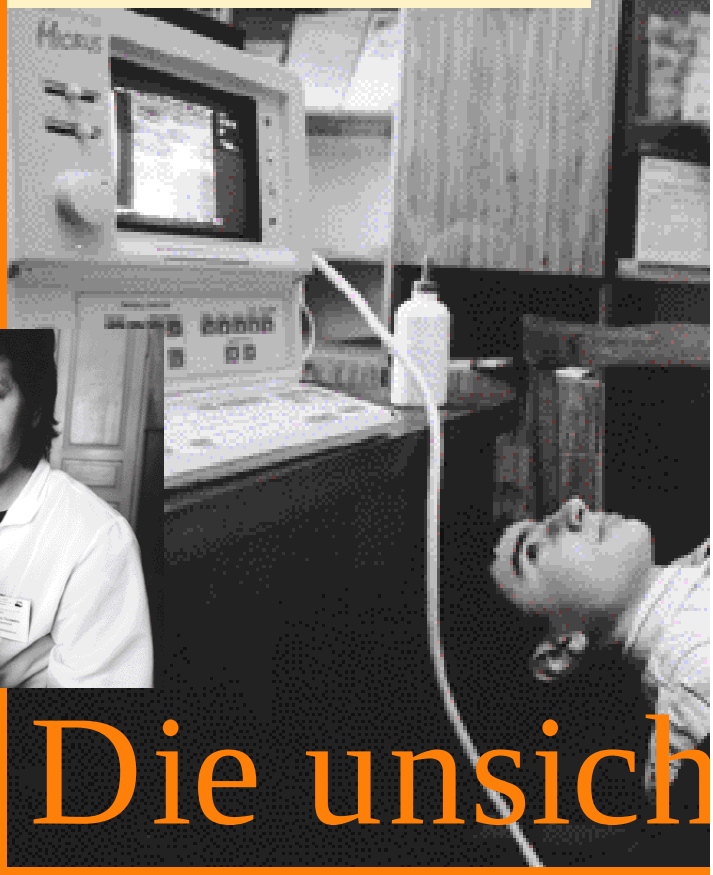
Natascha ist 15 Jahre alt. Sie kam in dem Jahr zur Welt, als der Unfall passierte. Heute hat sie bei der Untersuchung in der Schulpause erfahren, dass ihre Schilddrüse krankhaft verändert ist. Jetzt braucht sie Beratung und Zuspruch. Der Psychologe des Rotkreuz-Teams gibt sie ihr.

UND WAS JETZT?

Wird beim Scannen eine Anomalie festgestellt, dann wird der Hals abgetastet und eine Überweisung ins nächste Spital geschrieben. Dort gibt es eine genaue Untersuchung, und es wird entschieden, ob eine Operation stattfinden muss.

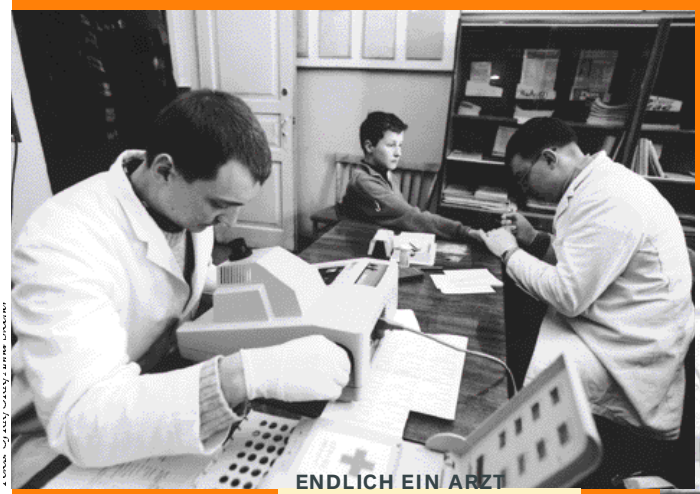
SO HILFT DAS ÖRK IN DER UKRAINE

Die Gegend rund um Tschernobyl ist völlig verarmt. Zusätzlich leiden die Menschen unter den Belastungen des Atomunglücks. Mit vergleichsweise bescheidenen Mitteln kann hier viel geholfen werden. Das Österreichische Rote Kreuz bringt Vitaminpillen, zwei mobile Untersuchungsteams sowie Heimkrankenpflege und berät werdende Mütter über ihre Risken.



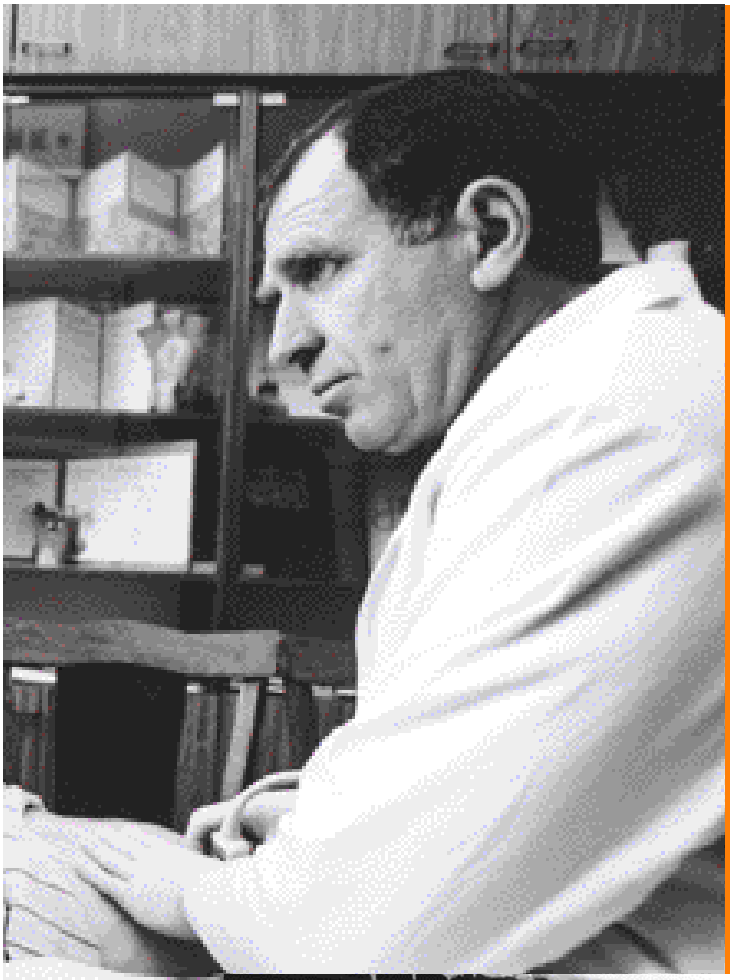
Die unsich

DIE UKRAINE IM JAHR 2001. DIE FOLGEN DE TSCHERNOBYL-UNGLÜCKS SIND ALLGEGENWÄRTIG. WIR BEGLEITEN ROTKREUZ-HELFER BEI IHREM EINSATZ.



ENDLICH EIN ARZT

Jede Person sollte einmal pro Jahr untersucht werden. Für manche ist es trotzdem die erste Schilddrüsenuntersuchung seit dem Unglück ...



are Gefahr

WAS HABEN WIR DAMIT ZU TUN?

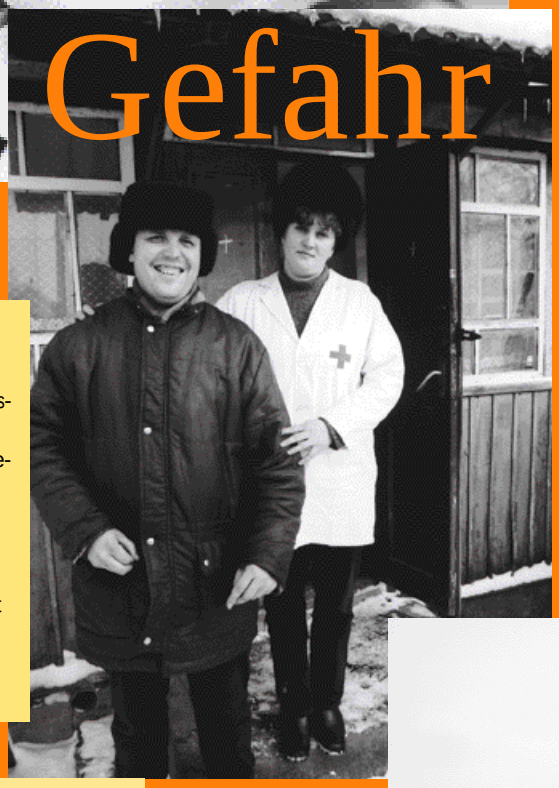
Zu den am stärksten Betroffenen gehören Kinder, die zum Zeitpunkt des Unfalls noch gar nicht geboren waren. Sie haben wenig Abwehrkräfte, jede leichte Infektion wird für sie zum Problem. Sie sterben an einfacher Grippe oder Tuberkulose. Kleinkinder wie aus diesem Kindergarten werden mit Vitaminen versorgt, um ihre Abwehrkraft zu stärken.

DIESE PILLE KANN LEBEN RETTEN

Eine Vitamintablette pro Tag wird in der Schule ausgegeben. Sie stärkt die Abwehrkräfte und verhindert, dass die Kinder an sonst harmlosen Infektionen erkranken und sterben. Vitamintabletten für 2000 Kinder für ein Jahr werden zu gleichen Teilen vom Österreichischen Jugendrotkreuz und vom Österreichischen Roten Kreuz finanziert.
Für schwangere Frauen entwickelt das ÖRK eine Aufklärungsbroschüre darüber, wie sie das Risiko für ihre ungeborenen Kinder verringern können.

CH VON DER VESTER

ing Nurses“, das ist uf Ukrainisch. Schwesles Roten Kreuzes hen ältere und pflegeftige Menschen. es mangelt an zinischer Ausrüstung, kamenten und Vermaterial. Hilfe kommt sterreich – vom Spenonto für Tschernobyl S. 7)



IST FÜR EUCH DA

ams bestehen aus 7 Personen: Blutabnahme und Befund, 1 Fahann pro Jahr 15.000 Personen as Rotkreuz-Personal übernachafsack in ungeheizten Räumen. die Untersuchungen angekünmen die Leute von selber.

„WIR KOMMEN ZU EUCH“

Autos sind Mangelware in dieser Gegend. Es gibt nur einige Pferdeschlitten und ab und zu einen Bus. Die mobilen Diagnoselabors des Roten Kreuzes kommen zu den Leuten, damit diese endlich untersucht werden können.

ROTKREUZ-HILFE INTERNATIONAL

Afrika unter Wasser

Hochwasser und Wirbelstürme bedrohen Millionen Menschen im Südosten des Kontinents.

Hilfsgüter: Notunterkünfte und Wasserreinigungstabletten

Rotkreuz-Delegierte aus Österreich: Martin Enk und Barbara Busch

Februar 2000: Nach wochenlangen schweren Regenfällen und dem Wirbelsturm „Eline" im Südosten Afrikas waren weite Teile Mosambiks überflutet. Etwa 800.000 Menschen sind durch das Hochwasser direkt betroffen. Über zwei Millionen Menschen verlieren ihre Lebensgrundlage, sind auf der Flucht oder werden obdachlos. Landminen aus der Zeit des Bürgerkrieges werden ausgeschwemmt. Durch die Flutkatastrophe wird Südostafrika, eine der ärmsten Regionen der Welt, wirtschaftlich weit zurückgeworfen.

Das Österreichische Rote Kreuz (ÖRK) konnte effizient helfen: Neben Medikamentenlieferungen wurden rund 100 Brunnen gebaut oder repariert.

Dieses Wiederaufbauprojekt wurde im August 2000 erfolgreich abgeschlossen und ist weiterhin ungefährdet.

Doch inzwischen ist die Flut wieder gekommen, diesmal in anderen Teilen des Landes.

Überflutetes Büro

Februar 2001: Nur ein Jahr nach der Hochwasserkatastrophe gefährden die Wassermassen den Süden Mosambiks sowie Teile von Malawi und Sambia.

Über 500.000 Menschen sind von der Naturkatastrophe betroffen. Tausende mussten ihre Häuser verlassen. Das Österreichische Rote Kreuz half sofort mit einer Million Schilling.

Insgesamt werden weitere 46,5 Millionen Schilling benötigt, um in den nächsten Monaten Zelte, Decken, Kleidung, Wasserreinigungstabletten und Hygieneartikel zur Verfügung zu stellen.

Österreicher im Einsatz

ÖRK-Delegierter Martin Enk ist im Norden Mosambiks stationiert und berichtet: „Auch unser Büro war überflutet. Wir haben Zelte, Decken und andere Hilfsgüter zu den Evakuierten gebracht. Sie brauchen in den nächsten Monaten dringend Hilfe."

Die Rotkreuz-Delegierte Barbara Busch aus Wien ist in Harare/Simbabwe stationiert. „Nach dem schweren Hochwasser im Jänner 2000 in Mosambik fehlt dort und im Nachbarland Simbabwe nach wie vor das wichtigste Notfallmedikament – Wasser", berichtet Barbara Busch von ihrem Einsatz.

„In den letzten Jahren wurde mit Hilfe des Roten Kreuzes die Trinkwasserversorgung für 50 % der Bevölkerung erreicht. Doch es gibt noch unterversorgte Gebiete mit massiven Problemen wie Choleraepidemien. Viele Kinder sterben an Ruhr oder Durchfall. Es gibt also noch viel für uns zu tun." ▲

MALAWI

Über 14 % sind HIV-positiv.

Malawi ist das nördliche Nachbarland Mosambiks und seit 1964 eine Republik. Wirtschaftlich wichtigster Faktor ist der Tabakexport. 14% der Bevölkerung sind HIV-infiziert, seit 1985 sind mindestens 365.000 Menschen an Aids gestorben.

MOSAMBIK

Ein Staat nach 17 Jahren Krieg.

Mosambik ist fast zehnmal so groß wie Österreich. 1975 begann ein Bürgerkrieg, der 17 Jahre dauerte, 700.000 Menschen das Leben kostete und eine Million aus ihrer Heimat vertrieb. Heute gibt es freie Wahlen und Marktwirtschaft. Nun sind es die Launen der Natur, die Mosambik nicht zur Ruhe kommen lassen.

SÜDOSTAFRIKA

SIMBABWE

Im Westen Mosambiks liegt Simbabwe.

Simbabwe ist der drittgrößte Tabakexporteur der Welt. Im letzten Jahr gingen gewaltsame Farmbesetzungen und politische Unruhen durch die Schlagzeilen. Die Inflation beträgt 60%, die Arbeitslosigkeit liegt bei 50%. 25% der Bevölkerung sind HIV-positiv.

Fotos: ÖRK, IKRK, IFRC

KATASTROPHEN
MEDIKAMENTENDEPOT

Medikamente für die Welt

In manchen Ländern sind Medikamente unerschwinglich. Hilfe kommt aus Österreich.

Die gewaltige Summe von 210 Millionen Schilling hat das Österreichische Rote Kreuz im vorigen Jahr für die Internationale Katastrophenhilfe und Entwicklungszusammenarbeit aufgebracht.

33 internationale ÖRK-Delegierte waren im Einsatz. Neben der Finanzierung für einige Projekte haben die Landesverbände des ÖRK mit Materiallieferungen im Wert von fünf Millionen Schilling beigetragen.

Einen großen Anteil an der internationalen Arbeit des ÖRK hat das Medikamentendepot geleistet: Medikamente im Wert von 33 Millionen Schilling wurden versandt.

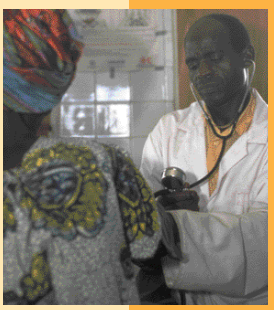
ÖRK

Medikamentendepot: Versand in alle Welt

Von Anfang an dabei

Das sind fast 100 Paletten und über 1000 Kartons mit Medikamenten, Verbandmaterial und Heilbehelfen, die das Team des ÖRK-Medikamentendepots sortiert und verschickt hat. Seit 1956 gibt es diese Einrichtung.

Franz Kunrath ist seit damals dabei. Er erzählt von den Anfängen: „Während der Ungarnkrise 1956 haben viele Österreicher Medikamente gespendet. Wir versuchten, die Medikamente, die nicht gebraucht wurden, anderen bedürftigen Menschen zur Verfügung zu stellen. Auch heute bekommen alte Menschen in vielen Ländern so niedrige Pensionen, dass Medikamente für sie unerschwinglich sind. Denen können wir helfen."



Nicht nur Spitäler erhalten Hilfslieferungen, auch Einzelpersonen im Ausland und in Österreich wurden und werden mit für sie lebensnotwendigen Medikamenten und Heilbehelfen versorgt.

Leere Schränke

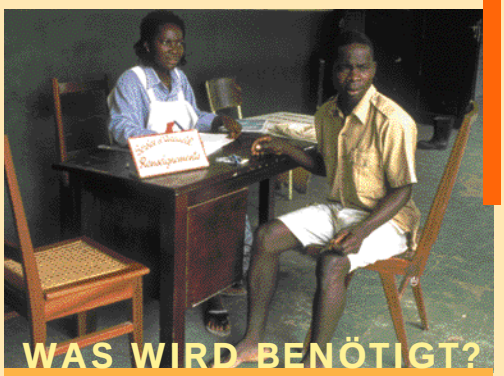
Mittlerweile ist das Medikamentendepot Teil eines weltweiten Netzes, das mit kleineren und größeren Medikamentenlieferungen helfen kann. Denn nicht überall ist es nur eine Frage des Geldes, ob man sich Medikamente in der nächsten Apotheke kaufen kann.

„Ich kenne Krankenhäuser, die ihre Mullbinden waschen und weiterverwenden"

Herta Schneeberger, die Leiterin des ÖRK-Medikamentendepots: „Es ist für uns nicht leicht vorstellbar, was in anderen Ländern alles fehlt. In Rumänien standen unsere Delegierten buchstäblich vor leeren Medikamentenschränken. Ich kenne auch Krankenhäuser, die ihre Mullbinden immer wieder auswaschen und weiterverwenden."

Destinationen der Hilfe waren Afghanistan, Albanien, Bosnien, Bulgarien, Burkina Faso, Burundi, Ecuador, Indien, der Irak, der Iran, Kenia, Mazedonien, Polen, Rumänien, Serbien, Somalia und die Ukraine. Aber auch Menschen, die in Österreich leben und keinen Versicherungsschutz haben, wenden sich Hilfe suchend an das Medikamentendepot. ▲

Das Team des Medikamentendepots mit Leiterin Herta Schneeberger (3. v. l.)



WAS WIRD BENÖTIGT?

So können Sie helfen.

- Noch nicht abgelaufene Medikamente (möglichst originalverpackt) wie Antibiotika, Analgetika, Broncholytika, Dermatika, Psychopharmaka
- Spritzen
- Verbandstoffe
- Heilbehelfe wie Krücken, Betteinlagen, Inkontinenzsysteme

Besonders Spitäler, Ärzte und Apotheken werden vom Roten Kreuz um eine Medikamentenspende ersucht, denn in vielen Ländern verfügen Spitäler und Patienten nicht einmal über das Notwendigste. Aus logistischen Gründen helfen nur größere Mengen.

Auskünfte:
ÖRK-Medikamentendepot, Tel.: 01/729 47 61,
E-Mail: meddepot@redcross.or.at

RAT & HILFE

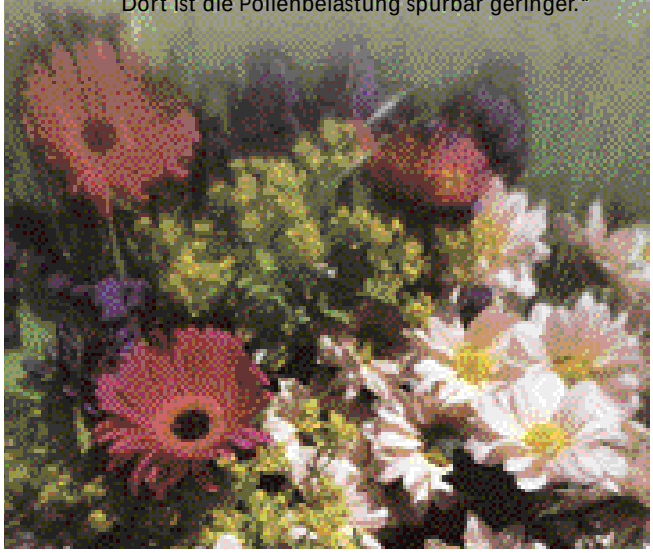
WAS TUN BEI ...

Frühlingszeit ist Allergiezeit

Etwa 900.000 Menschen in Österreich reagieren auf Pollen allergisch. „Die Tendenz ist steigend“, weiß Dr. Christian Feinböck vom Österreichischen Roten Kreuz. „Die unangenehmen Beschwerden reichen von rinnenden Nasen und tränenden Augen über Juckreiz bis hin zu Atemnot. Allergien sollten möglichst früh behandelt werden. Unbehandelt führt das, was allgemein als Heuschnupfen bekannt ist, bei etwa einem Drittel aller Allergiker nach fünf bis zehn Jahren zu allergischem Asthma.“

Saisonbeginn. Der Jahreskreislauf verschafft Pollenallergikern mit dem Winter nur kurz Erleichterung. Schon Mitte bis Ende Jänner beginnt die Pollensaison, wenn Hasel und Erle ihre Pollen wieder auf die Reise schicken. Erst Ende September geht die Saison mit der Nachblütezeit von mehreren Pflanzen wie etwa Spitzwegerich oder verschiedenen Gräsern zu Ende. „In dieser Zeit reichert der Blütenstaub von Bäumen, Sträuchern, Gräsern oder Getreide in hohem Maß die Luft an. Bis zu 8000 Pollenkörner atmet der Mensch täglich ein. Für einen Allergiker sind 50 schon mehr als genug, um die Symptome auszulösen“, so Feinböck.

Belastung verringern. Allergiker können den Pollen nur schwer ganz aus dem Weg gehen. Sie können aber einiges tun, um die Belastung zu verringern. „Sonnenbrillen machen es den Pollen schwerer, in die Augen zu gelangen. Tage hoher Belastung sind aus Pollenflugkalendern ersichtlich. An solchen Tagen sollten Allergiker sich wenig im Freien aufhalten.“ Um besser zu schlafen, sollten die Fenster geschlossen bleiben. Außerdem ist es ratsam, am Abend zu duschen. So werden die Pollen entfernt, die sich in den Haaren festgesetzt haben. Eine möglichst staubfreie Wohnung schafft ebenfalls Erleichterung. Wer es aber gar nicht aushält, sollte möglichst zur Hauptflugzeit seinen Urlaub in den Bergen oder am Meer verbringen. Dort ist die Pollenbelastung spürbar geringer.“



Aus: „Spargel“, Verlag GU, 64 S., öS 94,–.

Gewinnspiel: *Fünf Exemplare dieses Buches verlosen wir unter allen, die uns eine Postkarte mit dem Kennwort „Spargelzeit“ schicken.*

Adresse: Redaktion „Das Rote Kreuz“, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

REZEPT

DAS REZEPT FÜR DEN MAI

Spargel mit Erdäpfel-Ricotta-Sauce

Zutaten für 4 Personen:
250 g mehlige Erdäpfel
150 ml Gemüsebrühe
750 g grüner Spargel
Salz, 1 Prise Zucker
2 EL Pinienkerne
1 EL Olivenöl
2 Schalotten od. 1 Zwiebel
150 g weicher Ricotta (ital. Frischkäse)
2 EL Petersilienblättchen
1–2 EL Zitronensaft
weißer Pfeffer
Zubereitungszeit: 45 Min.
Pro Portion ca. 175 kcal

1 Die Erdäpfel schälen, waschen, klein würfeln und in der Gemüsebrühe aufkochen, 15 Min. garen.

2 Spargel waschen, im unteren Teil schälen und die Enden abschneiden. In kochendem Salzwasser mit Zucker in 8 bis 12 Min. bissfest garen.

3 Pinienkerne in einer Pfanne ohne Fett goldgelb rösten, herausnehmen. Öl in der Pfanne erhitzen. Schalotten schälen, fein würfeln und glasig dünsten.

4 Spargel abgießen, Kochwasser dabei auffangen, Spargel warm stellen. Kartoffeln in der Brühe mit einem Stampfer fein zerdrücken. Ricotta untermischen. Vom Spargelkochwasser 125–150 ml einrühren, sodass eine sämige Sauce entsteht. Schalotten und Petersilie dazugeben, mit Zitronensaft, Salz und Pfeffer abschmecken.

5 Spargel in der Sauce anrichten und mit den Pinienkernen bestreut servieren.

*Je ein Kochbuch „Hühnchen & Co.“ haben gewonnen: Karla **Rid**, Salzburg; Edeltrude **Plöchl**, 1020 Wien; Doris **Höller**, St. Andrä-Wördern.*

SO HELFEN SIE

WAS TUN SIE, WENN ...

Sind Sie ein kompetenter Ersthelfer?

Baby weint nicht mehr.

Heute sind Kinder ja etwas ganz Besonderes“, meinte Herr Wendig in seiner etwas belehrenden Art. „Die jungen Leute sitzen so auf den lieben Kleinen, dass die buchstäblich keine Luft mehr kriegen. Viel zu behütet, sage ich, sind die Kinder heutzutage. Das fängt schon bei den Babys an. Wie mein Enkelsohn ...“

Julia verlor den Faden. Irgendwann hörte sie nicht mehr zu, wenn ihr Nachbar über die „Jugend“ dozierte und was die heutigen Eltern alles falsch machten. Er musste es ja wissen, dachte sie. Als Einzelkind. Julia schmunzelte.

Doch das Lächeln blieb nur einen Augenblick in ihrem Gesicht. Dann fiel ihr ein, dass Herr Wendig nicht einmal dem Anschein nach Recht hatte. Sie dachte an ihr Baby und jenen schrecklichen Moment, als es ganz ruhig war. So ruhig, weil es nicht mehr atmete ...

Julias Baby ist ein Wunschkind gewesen. Sie liebte es über alles, aber sie wollte sich für das Kind auch nicht versklaven. Abends schlief das Baby in seinem Bettchen in seinem Zimmerchen. Anfangs ging Julia dauernd nachsehen, was die Kleine tat. Dann wurden ihre Kontrollen seltener. Ein Babyfon musste auch reichen. Das Baby schrie zwar recht ausdauernd, aber irgendwann schlief es ja doch ein.

Und dann kam jene Nacht, als Julia nach dem Abendfilm ins Bett gehen wollte und vorher noch nach dem Baby sah. Hatte sie nicht schon beim Öffnen der Zimmertür diese unheimliche Stille bemerkt?

Julia gab dem Baby einen Kuss, doch etwas störte sie. Noch einen Kuss. Komisch ... Julia nahm das Baby heraus. Ihre Hände waren fahrig, ein entferntes Grauen meldete sich. Sie schüttelte das Kind ein bisschen. Keine Reaktion. Sie hielt das Gesichtchen an ihr Ohr. Keine Atmung. Sie fühlte die Hand. Da pochte nichts. Kein Puls. Kein Puls!

Noch heute wundert sich Julia, wie ruhig sie damals blieb. „Plötzlicher Kindstod“, der Begriff fiel ihr sofort ein. Es passiert nur ganz selten ...

Das Baby ist noch warm, dachte sie. Ich habe noch eine Chance. Eine kleine Chance.

Sie brüllte nach ihrem Mann, während sie mechanisch und scheinbar ohne nachzudenken das Baby auf den Boden legte und mit der Beatmung begann. Etwas schneller, wie Babys das brauchen. Dann die Herzmassage. Der Punkt zwischen den Brustwarzen, zart und schnell ...

Babys haben es an sich, Menschen zu rühren. Der Sanitäter war blass im Gesicht, als er ihr gratulierte. „Sie haben ihr Baby wieder aufgeweckt. Was für ein Glück, dass Sie es rechtzeitig gefunden haben ...“

Was für ein Glück, dass ich den Kurs für Kindernotfälle beim Roten Kreuz gemacht habe, dachte Julia.

Von da an war Julias Baby auch ein „Behütetes“, wie der Nachbar verächtlich meinte. Von da an schlief es bei Julia im Schlafzimmer.

Es war ein schönes Gefühl, wenn es direkt neben ihrem Ohr atmete. Julia konnte von diesem Gefühl nicht genug bekommen. Nie mehr ...

***Und Sie selbst?** Hätten Sie gewusst, was zu tun ist? Wenn ja, dann sind Sie ein kompetenter Ersthelfer. Wenn Ihre ehrliche Antwort „das meiste schon“, „teilweise“ oder gar „eigentlich nicht“ lautet, sollten Sie Ihre Kenntnisse in Erster Hilfe auffrischen. Am besten mit einem Kurs beim Roten Kreuz.*

VON ROTKREUZ-ARZT DR. CHRISTIAN FEINBÖCK

SÄUGLING

Notfalldiagnose Kreislaufstillstand

ERKENNEN
- kein Bewusstsein
- keine Atmung
- kein Kreislauf

GEFAHREN
- Tod

ERSTE HILFE
Beatmung
- Kopf in Neutralstellung halten
- Beatmung Mund zu Mund/Nase
- mindestens 20-mal pro Minute

Herzmassage
- Säugling auf harte Unterlage legen
- Druckpunkt suchen (auf der Verbindungslinie zwischen den Brustwarzen)
- Druck mit zwei Fingerkuppen, senkrecht und gleichmäßig
- Druck- und Entlastungsphase gleich lang
- Drucktiefe 1–2 cm
- Massagefrequenz mindestens 120 pro Minute
- Verhältnis Beatmung zu Herzmassage: 1:5 (Einhelfermethode)
- Kreislaufkontrolle jede Minute

NOTRUF

Besuchen Sie zusätzlich zur Erste-Hilfe-Auffrischung alle zwei Jahre den Kurs „Erste Hilfe bei Notfällen und Erkrankungen im Säuglings- und Kleinkindalter“. Informationen dazu bekommen Sie bei Ihrem Rotkreuz-Landesverband.

RÄTSELN SIE MIT!

GEWINNEN SIE EINE RES-Q-144 ARMBANDUHR MIT KLETTBAND ODER EINEN VON 20 ROTKREUZ-TEDDYBÄREN!

Die Buchstaben in den gelben Feldern des Kreuzworträtsels bezeichnen etwas, das jeder Mensch zum Überleben braucht. In der Ukraine mangelt es vielen Kindern daran.

Senden Sie die Auflösung per Postkarte bis **15. Mai 2001** an das ÖRK-Pressereferat, Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien.

Aus den richtigen Einsendungen werden 21 Preise gezogen. Hauptpreis ist eine sportliche Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe. Weitere Preise sind die beliebten Rotkreuz-Teddybären.

Die Ziehung erfolgt unter Ausschluss des Rechtsweges. Über dieses Preisrätsel kann kein Schriftverkehr geführt werden. Die Preise können nicht bar abgelöst werden.

VOGELFLUG

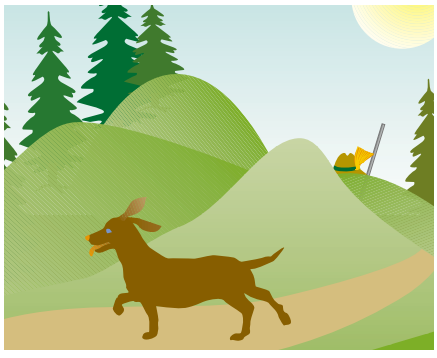
Welches ist die kleinste Anzahl von Vögeln, die in folgender Formation fliegen: 2 Vögel vor 1 Vogel, 2 hinter 1 Vogel und 1 Vogel zwischen 2 Vögeln?

FAMILIE KINDERREICH

Jedes dieser fünf Mädchen hat einen Bruder. Wenn man die Eltern dazuzählt, wie viele Köpfe zählt dann die Familie?

EIN WEITER WEG

Förster Grün verlässt mit seinem Hund Waldi das Wirtshaus, das acht Kilometer vom Forsthaus entfernt ist, und strebt heimwärts. Waldi läuft doppelt so schnell wie der Förster heim und wieder zurück zu seinem Herrn. So treibt er das, bis auch der Förster zu Hause ankommt.
Wie viele Kilometer läuft Waldi?



AUFLÖSUNG

DIE LÖSUNG: ZEITSPENDE

Kreuzworträtsel

Wir fragten, was 38.000 Österreicher regelmäßig dem Roten Kreuz schenken. Die richtige Antwort lautet: Ihre Zeit in Form einer **ZEITSPENDE.** Wer freiwilliger Mitarbeiter des ÖRK werden will, findet Informationen und Ansprechpartner in seinem Bundesland im Internet unter www.roteskreuz.at/7.html
Aus den zahlreichen Einsendungen wurden folgende Gewinner gezogen:

Den ersten Preis, eine Armbanduhr mit Klettband und Pulsmesshilfe, gewann **Franz Reiner jr.,** 7344 Stoob.
Je einen Rotkreuz-Teddybären erhielten: **Sabrina Natale,** 1160 Wien; **Franz Köstler,** 1100 Wien; **Olga Harant,** 1040 Wien; **Anton Seidel,** 1150 Wien; **Ferdinand Karner**, 3100 St. Pölten; **Anna Libal,** 3435 Zwentendorf; **Josef Farkas,** 2432 Schwadorf; **Anna Massak,** 7163 Andau; **Margarete Kappel,** 7400 Oberwart; **Rudolf Urbanitsch,** 8010 Graz; **Gertrude Cerny,** 8010 Graz; **Hermine Roskam,** 8756 Judenburg; **Konrad Pöltinger,** 4470 Enns; **Friedrich Hitzenberger,** 4654 Bad Wimsbach; **Inge Reidl,** 4600 Wels; **Rudolf und Christa Schrenk,** 5020 Salzburg; **Antje Bader,** 6971 Hard; **Werner Brückschlegl,** 6850 Dornbirn; **Stefan Amlacher,** 9854 Malta; **Walpurga Köfler,** 9871 Seeboden. Wir gratulieren den Gewinnern!

Bienenfrühstück

Fünfzehn Bienen.

Die Schneiderin

86-mal.

Schwerathletik

Die Hantel des Gewichthebers wog genau 90 kg. Denn:
x = 45 + x/2
2 x = 90 + x
x = 90

EINSICHTEN

EINSICHTEN UND WEISHEITEN

Liebe

Neben der Liebe auf den ersten Blick gibt es auch die Liebe auf die erste Berührung. Und die geht vielleicht noch tiefer.
Vladimir Nabokov, russischer Schriftsteller (1899–1977)

Die Reize der Jugend sind das einzige Gepäck der Liebe.
Honoré de Balzac, franz. Schriftsteller (1799–1850)

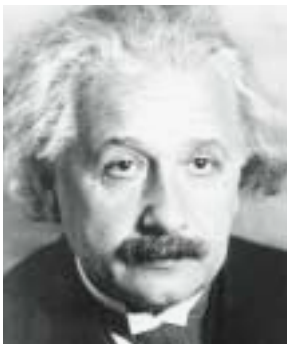
Am Anfang gehören alle Gedanken der Liebe. Später gehört dann alle Liebe den Gedanken.
Albert Einstein, deutscher Physiker und Nobelpreisträger (1879–1955)

Leben

Auge um Auge führt nur dazu, dass die ganze Welt erblindet.
Mahatma Gandhi, indischer Politiker (1869–1948)

Lachen ist die beste Kosmetik fürs Äußere und die beste Medizin fürs Innere.
*Phil Bosmans, belgischer Schriftsteller und Priester (*1922)*

Mag sein, dass die Zeit Wunden heilt, aber sie ist eine erbärmliche Kosmetikerin.
Werner Finck, deutscher Schauspieler (1902–1978)



Fotos: Contrast

Jugend

Kosmetik ist die Kunst, aus der Not eine Jugend zu machen.
anonym

Der Unterschied zwischen Archäologen und Kosmetikern liegt darin, dass die einen die Altertümer ausgraben und die andern sie zuschütten.
Sir Alec Guinness, engl. Schauspieler (1914–2000)

Zitate aus „world wide words" (CD-ROM) und www.zitate.at

GEWINNEN SIE EINE CD-ROM!

world wide words – das Lexikon!

So heißt die vierte Auflage der Zitatensammlung. Die CD mit 123.456 Zitaten von 15.000 Personen in vier Sprachen können Sie jetzt gewinnen. Schicken Sie bis 31. Mai 2001 eine ausreichend frankierte Postkarte mit Ihrem Lieblingszitat an das Österreichische Rote Kreuz, Pressereferat, Kennwort „Zitate", Wiedner Hauptstraße 32, 1041 Wien. Zu beziehen ist die CD für Win 95/98/2000/NT 4.0 um öS 1111,– bei der Edition Böck, Fax.: 02252/758 87, oder E-Mail: hans.boeck@telecom.at. Erhältlich auch im Buchhandel.